

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ ПІД ЧАС ВОЄННОГО
СТАНУ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: здобувачка 4 курсу 07-431 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Марія ШИШАЦЬКА

Керівник:

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри
психології

Ігор ПОПОВИЧ

Рецензент:

докторка психологічних наук, професорка, завідувачка
кафедри психології та соціології Східноукраїнського
національного університету імені Володимира Даля

Юлія БОХОНКОВА

Івано-Франківськ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичне аналізування гендерних відмінностей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час воєнного стану	6
1.1. Феномен психологічного благополуччя у науковій площині.....	6
1.1.1. Наукові підходи до трактування психологічного благополуччя.....	6
1.1.2. Чинники та ресурси оптимізації психологічного благополуччя.....	11
1.2. Гендерний контекст переживання психологічного благополуччя студентською молоддю.....	15
1.3. Психологічне благополуччя студентської молоді крізь призму воєнного стану.....	19
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження гендерних відмінностей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час воєнного стану	22
2.1. Організаційна основа емпіричного дослідження гендерних відмінностей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час воєнного стану.....	22
2.2. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження гендерних відмінностей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час воєнного стану.....	26
2.3. Тренінгова програма оптимізації рівня психологічного благополуччя студентської молоді із урахуванням гендерних відмінностей.....	43
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51
ДОДАТКИ	57
Додаток А. Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету.....	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. Нестабільність політичної ситуації, тривале перебування у перманентному стані тривожності через бойовий конфлікт на Сході України, повномасштабне вторгнення, окупація значної частини території, вимушене внутрішнє переміщення або еміграція закордон суттєво знизили рівень психологічного благополуччя багатьох українців. Дуже важкого впливу вище перераховані події завдали життю представників студентської молоді, які знаходяться на важливому етапі формування особистості. Цей період знаменується розумінням власної соціальної позиції та прийнятної гендерної ролі. Проте, здобувачі освіти опинилися у ситуації повної невизначеності, трансформації усталеної системи цінностей, переконань, планів на майбутнє, зниження пріоритетності навчання, оскільки фундаментальні необхідності особистості не реалізовані.

Особливості психологічного благополуччя стали предметом наукових пошуків таких зарубіжних вчених, як N. Bradburn, E. Deci, E. Diener, R. Ryan, C. Ryff, C. Frederick, A. Waterman. Серед українських дослідників проблеми психологічного благополуччя варто відмітити Н. Волинець, І. Габа, Н. Каргіну, О. Кобець, Ю. Кузьменко, Т. Можаровську, В. Омелянську, Н. Савелюк, Л. Сердюк, Т. Титаренко, С. Шевченко.

Актуальність проблеми психологічного благополуччя та гендерної приналежності студентської молоді в умовах воєнного стану, її недостатня розробленість і соціальна значущість зумовили вибір теми кваліфікаційного дослідження.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити гендерні відмінності переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час воєнного стану; розробити тренінгову програму оптимізації рівня психологічного благополуччя студентської молоді.

Завдання дослідження:

- Теоретично проаналізувати психологічні особливості феномену психологічного благополуччя, розкрити гендерні відмінності та вплив воєнного стану на його переживання.

- Підібрати комплекс психодіагностичних методик для дослідження гендерних відмінностей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час воєнного стану.
- Емпірично дослідити гендерні відмінності переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час воєнного стану. Представити аналізування та інтерпретування одержаних результатів.
- Розробити тренінгову програму оптимізації рівня психологічного благополуччя студентської молоді із урахуванням гендерних відмінностей.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя студентської молоді.

Предмет дослідження: гендерні відмінності переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час воєнного стану.

Методи дослідження: теоретичні методи (теоретичне аналізування та систематизування інформації із наукових джерел за темою дослідження, порівняння та узагальнення даних емпіричних та теоретичних досліджень); психодіагностичні методи (Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (автор С. Ryff, в адаптації С. Карсканової) – для визначення загального рівня психологічного благополуччя та рівнів розвитку окремих його компонентів; Опитувальник «Маскуліність – фемінність» (автор S. Bem) – для діагностики приналежності представників студентської молоді до типу соціально-психологічної статі (гендеру); Опитувальник «Індекс задоволення життям» (автор В. Neugarten) – для дослідження рівня індексу задоволення життям, ступеня психологічного благополуччя, комфорту та соціально-психологічної адаптованості; Опитувальник «Шкала оцінки впливу травматичної події» (автор М. Horowitz) – для діагностики рівня суб'єктивного дистресу, викликаного травматичною подією воєнного стану); статистичні методи (методи описової статистики, t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок, кореляційний аналіз за методом Пірсона).

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання матеріалів теоретичного та емпіричного дослідження викладачами

освітніх закладів; розробці тренінгової програми оптимізації рівня психологічного благополуччя студентської молоді.

Апробація результатів дослідження. Основні матеріали теоретичного аналізування та емпіричного дослідження гендерних відмінностей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в умовах воєнного стану представлено у публікації «Гендерний вимір психологічного благополуччя студентської молоді», яка увійшла до збірки тез ІХ Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Івано-Франківськ, 5 квітня 2024 р.).

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел, що налічує 50 найменувань. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 57 сторінок, з яких основний зміст викладено на 50 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Феномен психологічного благополуччя у науковій площині

1.1.1. Наукові підходи до трактування психологічного благополуччя.

Для сучасного психологічного тезаурусу характерним є ототожнення понять «психологічне благополуччя», «емоційний комфорт», «психічне здоров'я», «суб'єктивне благополуччя» та «задоволеність життям». Незважаючи на певні схожості між цими поняттями та наявність чіткого взаємозв'язку, в один синонімічний ряд їх ставити не варто. Один із перших дослідників особливостей психологічного благополуччя Е. Diener, М. Diener зазначено, що суб'єктивне благополуччя є одним із компонентів психологічного благополуччя (Diener E., Diener M.) [31], із цього виходить, що зміст поняття «психологічне благополуччя» є значно ширшим і виходить за рамки особистісного відчуття та сприйняття свого стану. Лінія розмежування психологічного благополуччя від таких понять як «задоволеність життям» і «психічне здоров'я» розкривається у тому, що психологічне благополуччя прямо не залежить від наявності фізичних або психічних захворювань (Шевченко А. В.) [25].

Концепт «психологічне благополуччя» вперше було використано у науковій площині вченим N. Bradburn, дефініцією цього поняття стало «суб'єктивне відчуття щастя і загальної задоволеності життям» (Bradburn N.) [28]. У той час психологічне благополуччя майже не виступало предметом ґрунтовних психологічних досліджень, проте ми можемо спостерігати зародки ідеї вивчення психологічного благополуччя у напрацюваннях представників психології здоров'я, соціальної та гуманістичної психології (G. Allport, E. Erikson, C. Jung, A. Maslow, B. Neugarten, C. Rogers). Прийнято вважати, що сутнісно благополуччя реалізується через адекватну самооцінку та відчуття соціальної належності, через наявність соціальних, фізичних та духовних можливостей, при цьому біологічні показники функціонування організму займають другорядну позицію.

Подальші наукові пошуки вимірів психологічного благополуччя здійснювалися у межах гедоністичного та евдемоністичного підходів (Waterman A. S., Shwartz S. J., Conti R.) [50]. Наукові здобутки гедоністичного напрямку характеризувалися оперуванням показниками задоволеності або незадоволеності життям, переживанням або відсутністю відчуття щастя. Яскравими представниками даного підходу є N. Bradburn, E. Diener.

Основоположник концепту «психологічного благополуччя» N. Bradburn запропонував власну теоретичну модель психологічного благополуччя. Головним компонентом даної моделі виступав баланс, якого можливо досягнути лише у разі постійної взаємодії позитивного та негативного афекту. Афект виступає своєрідним полярним акумулятивним простором, який накопичує повсякденні події, що відбулися у нашій свідомості. Різниця між кількістю акумульованих позитивних та негативних афектів становить показник психологічного благополуччя. Домінування позитивного афекту над негативним є свідченням високого рівня задоволеності життям та, відповідно, психологічного благополуччя. Низькі показники рівня задоволеності життям спостерігається у разі переваги накопичених негативних афектів над позитивними. Автор моделі зауважує, що позитивний та негативний афекти між собою ніяк не пов'язані, неможливо встановити між ними пропорційну залежність, що у свою чергу унеможлиблює будь-які операції стосовно визначення рівня одного із афектів через інший (Bradburn N.) [29].

Науковець E. Diener, вивчаючи проблему психологічного благополуччя, запропонував концепт «суб'єктивного благополуччя» (Diener E.) [33], який, на перший погляд, за своїм змістом рівнозначний трактуванню N. Bradburn. Проте, є певні відмінності: так дослідник пропонує розглядати суб'єктивне благополуччя як тривимірний феномен, що містить у собі задоволення, приємні і неприємні емоції (Diener E.) [32].

E. Diener наголошує на тому, що суб'єктивне благополуччя оцінюється через когнітивну (інтелектуальна оцінка задоволення у різних видах життєдіяльності) та емоційну (наявність позитивного чи негативного настрою) сфери самосприйняття (Diener E.) [32]. Тому ми можемо дійти висновку про те,

що суб'єктивне благополуччя, виступаючи компонентом психологічного благополуччя, обумовлюється відчуттями суб'єкта стосовно задоволеності життям та кількістю пережитих емоцій різного спектру. Дослідник зауважував, що головним методом дослідження суб'єктивного благополуччя є самозвіт (Diener E.) [33], оскільки даний концепт можливо визначити тільки з позиції внутрішнього досвіду особистості.

Українська дослідниця Н. Каргіна вважає, що одним із суттєвих недоліків гедоністичного підходу є його цілковита зосередженість на внутрішніх переживаннях людини (Каргіна Н. В.) [7], тобто підхід орієнтований суто на суб'єктивну точку зору щодо зовнішнього благополуччя, без урахування повноти та змісту переживань особистості.

На противагу зазначеним особливостям гедоністичних концепцій евдемоністичний підхід враховує особистісні переживання, які з'являються в результаті дії повсякденних викликів, визначення свого власного Я, особистісного зростання, самоактуалізації та самореалізації. Н. Каргіна наголошує на тому, що евдемоністичний підхід комплексно розкриває сутність психологічного благополуччя, оскільки передбачає наявність самореалізації, можливості займати суб'єктну позицію у власному житті та реалізовувати певні соціальні ролі (Каргіна Н. В.) [6].

Евдемоністичний підхід трактує психологічне благополуччя через призму розвитку та саморозвитку особистості, повноти самореалізації (Можаровська Т.) [13]. Особистість, яка трансформує та розвиває себе, перетворює і простір навколо себе, у результаті таких модифікацій стає можливою її внутрішня гармонія. Психологічне благополуччя у контексті евдемонії пов'язане із реалізацією людиною власних особистісних можливостей, повною осмисленістю життєдіяльності. Класичними прикладами евдемоністичних напрацювань є теорії С. Ryff, R. Ryan, E. Deci.

Американська дослідниця феномену психологічного благополуччя С. Ryff створила власну теорію даного концепту. Науковиця була послідовницею вчення N. Bradburn, при цьому вона скептично ставилася до його ідеї стосовно трактування психологічного благополуччя як балансу між позитивними та

негативними афектами. Авторка наголошувала на обмеженості гедоністичних теорій, тому створила власну, котра базувалася на ідеях розробників позитивного психологічного функціонування (G. Allport, E. Erikson, C. Jung, A. Maslow, B. Neugarten, C. Rogers).

C. Ryff розглядала психологічне благополуччя як комплексний феномен, її ідея постала своєрідною інтеграцією наявних знань у галузях клінічної, екзистенційної, гуманістичної психології та психології розвитку. Дослідниця розкриває психологічне благополуччя як шестикомпонентний концепт, котрий поєднує самоприйняття, автономію, позитивні стосунки із оточенням, наявність цілей у житті, управління навколишнім простором та особистісне зростання (Ryff C. D.) [47]. Подальші наукові пошуки C. Ryff ознаменувалися розробкою оригінального методу психотерапії – well-being therapy та створенням авторського опитувальника для визначення рівня психологічного благополуччя «Шкала психологічного благополуччя» (Ryff C. D.) [46].

Науковці R. Ryan та E. Deci запропонували теорію самодетермінації, лейтмотивом якої є думка про те, що психологічне благополуччя більшою мірою обумовлене фундаментальною психологічною необхідністю у пов'язаності із іншими, компетентності та автономії (Ryan R. M., Deci E. L.) [44].

На наш погляд цікавим аспектом розуміння психологічного благополуччя є здійснений концептуальний аналіз даного феномену українською дослідницею В. Омелянською. Авторка здійснила спробу розкрити цілісну структуру психологічного благополуччя через виокремлення чотирьох блоків: аспекту організації (те, що визначає будову та форму цілого), аспекту функціонування (те, що ціле продукує або реалізує), аспекту зв'язку (те, що пов'язує ціле із навколишнім простором, характеризує їх взаємозв'язок) та аспекту координації (те, що пов'язує три попередні блоки, зміни аспекту координації трансформують визначеність усього цілого) (Омелянська В. І.) [14].

Психологічне благополуччя крізь призму концептуального аналізу науковиці координується здатністю особистості до самовизначення та саморегуляції, важливого значення набуває вміння рефлексувати власні можливості, осилювати різноманітні виклики, при цьому зберігаючи стійкість і

цілісність. Психологічне благополуччя із позиції аспекту функціонування є активною діяльнісною позицією особистості, способами і формами самопрояву у навколишньому просторі. Тим, що визначає будову та форму психологічного благополуччя, є психофізіологічний стан суб'єкта, те, що він відчуває у момент, коли переживає психологічне благополуччя. Із позиції аспекту зв'язку психологічне благополуччя є багатогранною системою відносин суб'єкта із впливами навколишнього простору та представниками різних соціальних груп (Омелянська В. І., Ісаєвич С. І., Заболотна Н. М. [15]).

Отже, психологічне благополуччя є комплексним феноменом, який поєднує соціальні, фізичні та психічні виміри, котрі не варто зводити лише до суб'єктивного відчуття задоволеності. Оцінку психологічного благополуччя слід здійснювати із позицій успішності функціонування суб'єкта у соціальному просторі, позитивності його емоційного фону, функціонування організму та самосприйняття, наявності конструктивного ставлення до навколишнього простору. Психологічне благополуччя виступає динамічним феноменом, при цьому для його досягнення суб'єкт має займати активну позицію.

1.1.2. Чинники та ресурси оптимізації психологічного благополуччя

Психологічне благополуччя, будучи складним соціально-психологічним феноменом із власною структурою, залежить від низки умов, серед яких окреслюють чинники психологічного благополуччя (Каргіна Н. В.; Сердюк Л. З.) [7; 22] та ресурси підтримки психологічного благополуччя (Кобець О., Кузьменко Ю.; Сердюк Л. З.) [11; 21]. Аналізування напрацювань у науковому полі проблеми психологічного благополуччя (Волинець Н. В.; Гудімова А. Х.; Джаббарова Л. В.; Киричук О. О.) [2; 4; 5; 10] дало змогу виокремити чотири групи чинників, які впливають на підвищення його загального рівня.

До першої групи чинників належать соціально-економічні. Їх роль у проживанні психологічного благополуччя суб'єктом було представлено в дослідженні N. Bradburn, в якому було встановлено позитивний кореляційний взаємозв'язок між рівнем матеріального добробуту та загальним рівнем психологічного благополуччя (Bradburn N.) [29]. Наявність такого взаємозв'язку

можна пояснити необхідністю достатнього рівня матеріального забезпечення для нормального функціонування особистості, для можливості її реалізації загалом. Проте вважати, що матеріальний достаток є головним чинником психологічного благополуччя немає підстав, оскільки наявність грошей нерідко призводить до тривожності та перенасиченості матеріальними благами.

Друга група чинників, що можуть чинити вплив на рівень психологічного благополуччя, представлена соціокультурними чинниками, які стали предметом дослідження Е. Дієнер та М. Дієнер. Проте, необхідно зазначити, що соціокультурні чинники не впливають на загальний рівень психологічного благополуччя, а підтримують тільки окремі його компоненти. Приведення в дію соціокультурних факторів відбувається через сприйняття, усвідомлення та прийняття тієї соціокультурної моделі, в якій функціонує суб'єкт, незалежно від його ціннісної орієнтованості (Diener E., Diener M.) [31]. У контексті соціокультурних моделей особистість може орієнтуватися на колективізм або індивідуалізм, на залежність від інших або незалежність.

Третю групу чинників психологічного благополуччя складають біологічні чинники. Науково підтверджено, що рівень психологічного благополуччя, який переживає особистість, є генетично обумовленим. Тобто, той рівень психологічного благополуччя, який відчували наші дідусі і бабусі, мама і тато, впливає і на наше сприйняття окремих ситуацій та психологічне благополуччя, пережите в моменті. У наукових напрацюваннях Р. Раян та С. Фредерік розкривається наявність співзалежності між рівнем психологічного благополуччя та фізичним здоров'ям (Ryan R. M., Frederick C.) [45]. При цьому наявність хвороби або поганого самопочуття виступає індикатором низького рівня психологічного благополуччя, через наявність функціональних обмежень та тривоги, які відчуває через це особистість.

Четверту групу чинників психологічного благополуччя складають психологічні чинники. Ґрунтовне тлумачення впливу психологічних чинників на психологічне благополуччя представлено у науковій теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раян. Автори переконані у тому, що основою психологічного благополуччя є реалізація психологічної необхідності особистості в автономії,

позитивних стосунках із представниками навколишнього простору та компетентності (Deci E. L., Ryan R. M.) [30].

Здатність до автономії впливає на рівень психологічного благополуччя, оскільки автономний суб'єкт реалізує у житті поведінку, котра відповідає його внутрішнім переконанням та цінностям (Титаренко Т. М.) [23], відповідно слідування власним орієнтирам у житті призводить до відчуття психологічного благополуччя.

Коли особистість здійснює діяльність, до якої має хист і навички, при цьому демонструючи успішний результат, вона транслює компетентність (Khmilari O., Popovych I., Hrys A.; Hudimova A., Popovych I., Savchuk O., Liashko V., Pyslar A., Hrys A.) [34; 36]. Реалізована компетентність значно підвищує рівень психологічного благополуччя як у момент реалізації, так і в перспективі.

Психологічна необхідність у встановленні позитивних та довірливих стосунків із оточенням постає, оскільки через конструктивну взаємодію із іншими, особистість отримує відчуття підтримки та тепла (Popovych I., Vlynova O., Zhuravlova A., Toba M., Tkach T., Zavatska N.) [43]. Наявність соціальної підтримки таким чином пов'язана з соціальними очікуваннями і зумовлює підвищення рівня психологічного благополуччя.

Отже, загальний рівень психологічного благополуччя залежить від низки факторів. Проведене аналізування наукової літератури дозволило окреслити чотири основні групи чинників, які впливають на ступінь переживання психологічного благополуччя суб'єктом, серед них: соціально-економічні, соціокультурні, біологічні та психологічні.

Перейдемо до окреслення основних ресурсів, котрі слугують допоміжною опорою для оптимізації рівня психологічного благополуччя. Особистісні ресурси загалом є засобами, які сприяють трансформації сприйняття кризової або стресової ситуації, її конструктивному проживанню та подоланню. Науковці О. Кобець та Ю. Кузьменко зазначають, що у межах проблеми психологічного благополуччя особистісні ресурси виступають рушійною силою для його підтримки (Кобець О., Кузьменко Ю.) [11].

Переходячи до аналізування основних ресурсів оптимізації психологічного благополуччя, хочемо зауважити, що через невирішеність питання дефініції феномену та відсутність чітких критеріїв, які визначають приналежність ознаки до «ресурсів», існує велика кількість класифікацій, що мають різномірний характер. У цьому пункті ми порівнюємо основні класифікації ресурсів психологічного благополуччя особистості.

Науковці К. Matheny, D. Aycocock і W. Curlette у своєму наробітку пропонують розділити ресурси психологічного благополуччя на чотири групи. Першу групу ресурсів складають фізіологічні характеристики організму суб'єкта: відсутність фізичної хвороби, гарне здоров'я, відсутність функціональних обмежень. Друга група ресурсів представлена психологічними ознаками, серед яких емоційна стійкість, адекватна самооцінка, внутрішня мотивація та внутрішня гармонія із собою. Такі когнітивні властивості особистості, як позитивне мислення, тяга до розвитку та навчання сприятимуть на шляху досягнення психологічного благополуччя. Останню групу складають соціально-економічні ресурси, серед яких варто виділити наявність соціальної підтримки, приналежність до референтних груп та фінансовий добробут (Matheny K. B., Aycocock D. W., Curlette W. L.) [37].

У руслі позитивної психології ресурси виступають у ролі каталізатора успішного конструктивного розвитку та допоміжного чинника у процесі адаптації особистості до змінюваних умов навколишнього простору (Сердюк Л. З.) [21]. Тому ресурсами також можуть виступати особистісні характеристики. На нашу думку, розвиток таких параметрів, як внутрішній локус контролю, життєстійкість, оптимізм та толерантність до невизначеності зможе суттєво підвищити загальний рівень психологічного благополуччя.

Особливе місце у системі ресурсів психологічного благополуччя займають екзистенційні ресурси, оскільки саме вони визначають позицію суб'єкта у моменти морального самовизначення, зумовлюють вектор сенсу життя особистості та відповідають за формування унікального життєвого досвіду (Карпенко З. С., Клиппуш А. Р.) [8]. Серед основних екзистенційних ресурсів

варто виділити: свободу, відповідальність, осмисленість життя, віру, самотрансценденцію, персональність, довіру та самодистанціювання.

Цікавими у контексті нашого дослідження є результати наукового наробітку Л. Сердюк, яка зазначає, що вагомий вплив на підвищення рівня психологічного благополуччя чинять реалізовані суб'єктом копінг стратегії планування розв'язання проблеми та позитивної переоцінки. На нашу думку, реалізація таких копінг стратегій виступає у ролі внутрішнього ресурсу, оскільки сприяє та покращує проживання психологічного благополуччя особистості (Сердюк Л. З.)[22].

Отже, ресурси психологічного благополуччя постають специфічним знаряддям, яке використовують для зміни сприйняття стресової ситуації як такої, її переживання та нівелювання. Основною рушійною силою підтримки психологічного благополуччя є внутрішні (психологічні риси, екзистенційні переконання, когнітивні навички), фізіологічні (загальний стан здоров'я, відсутність хвороб) та зовнішні (соціальна підтримка, матеріальний добробут) ресурси.

1.2. Гендерний контекст переживання психологічного благополуччя студентською молоддю

Переживання психологічного благополуччя є невід'ємним компонентом успішного життєздійснення представників студентської молоді. Проте, вагомою перешкодою на шляху до його реалізації можуть виявитися усталені гендерні стереотипи (Mushkevich M., Sochyn A.) [39], котрі нав'язують загальноприйняті норми психологічного благополуччя для представників обох біологічних статей, без урахування особливостей соціально-психологічної статті, тобто гендеру.

Так, наприклад, у дослідженні Н. Волинець гендерні відмінності переживання благополуччя у жінок та чоловіків описано у руслі важливості добробуту та благополуччя сім'ї для представниць жіночої статі та необхідності досягнення цілей і реалізації у кар'єрному вимірі – для чоловіків (Волинець Н. В.) [1]. Наша точка зору не співпадає із характеристикою, яку надала авторка, оскільки такі переконання і розкривають зміст гендерних

стереотипів. На нашу думку, вектор досліджень гендерних відмінностей слід спрямовувати на відмінні характеристики сприйняття психологічного благополуччя за домінуючим типом приналежності до маскулінного, фемінного або андрогінного типу соціально-психологічної статті.

У науковому нарробітку О. Шамич зазначається, що гендер людини розкривається за двома типами детермінант: соціальними та особистісними (Шамич О. М.) [24]. Соціальний тип детермінант поєднує соціальні очікування щодо гендерних стереотипів, норм та ролей, тобто реалізація нашої гендерної поведінки обумовлюється тими соціальними переконаннями, які транслює нам навколишній соціальний простір. Другий тип детермінант – особистісний – складає систему уявлень, сприйняття та переконань суб'єкта стосовно того, ким він насправді є.

Варто зауважити, що саме особистісний тип детермінант пов'язаний із процесом ідентичності особистості, який у представників студентської молоді є одним із головних на цьому етапі розвитку. Студентська молодь переважно представлена особами юнацького віку, тому варто зауважити, що у цей період молоді люди вже володіють здатністю до саморефлексії і усвідомлення власної унікальності та індивідуальності (Попович І. С.) [19]. Окреслені навички сприяють розумінню компонентів власного психологічного благополуччя. Також цей етап розвитку знаменується появою системи планів на життя, зростанням рівня соціалізації та залученості у різноманітні сфери життєдіяльності, з'являється свідоме прагнення до автономного керування власним життям (Ророчух І. С.) [42].

Дослідниця С. Шевченко зазначає, що для осіб із переважаючим фемінним типом соціально-психологічної статті студентської молоді психологічне благополуччя розкривається через проживання позитивних почуттів та позитивного фону настрою, через превалювання почуття любові, поваги, реалізацію підтримки інших, відчуття радості та усвідомлення власної цінності (Шевченко С. В.) [26].

У дослідженні М. Орап, Н. Акімової та Я. Кальби окреслено, що психологічне благополуччя представників маскулінного типу студентської

молоді залежить від реалізації міжособистісних відносин. Маскулінні особи переживають психологічне благополуччя у ситуаціях соціальних контактів із різними людьми, у випадках підвищення власного соціального статусу. Для таких суб'єктів важливого значення набуває аспект функціонування психологічного благополуччя, тобто діяльність або самопрояв особистості у соціумі. Психологічне благополуччя таких студентів буде опосередковане поставленими цілями на життя та їх досягненням; активною позицією у всіх видах діяльності, яку вони реалізують; транслюванням власної незалежності та автономності у прийнятті рішень (Орап М. О., Акімова Н. В., Кальба Я. Є.) [16].

Дослідження І. Габи є підтвердженням того, що значний вплив на рівень загального психологічного благополуччя фемінних студентів справляє ситуація взаємодії із близьким оточенням або наявність внутрішньогрупових проблем у спільнотах, учасниками яких вони є. При цьому маскулінні представники студентської молоді будуть переживати значно нижчий рівень психологічного благополуччя, якщо їх життєдіяльність буде реалізовуватися при несприятливій політичній ситуації, відсутності соціальної та економічної стабільності, тобто під час впливу негативних зовнішніх чинників (Габа І. М.) [3].

Навчання у студентів є невід'ємною частиною життя, тому здобуття професійних знань теж може чинити вплив на рівень загального психологічного благополуччя. Так, у науковому напрацюванні А. Nurul та М. Che Su Binti зазначено, що фемінні студенти більшою мірою схильні до зниження рівня психологічного благополуччя через фактор навчання, можливі неуспіхи у ньому та негативні думки, що пов'язані із реалізацією професійного майбутнього. Маскулінні ж студенти, на противагу фемінним, не сприймають навчання у ролі стресового чинника, тому можливі проблеми під час здобування знань майже не впливають на їх рівень психологічного благополуччя (Nurul A., Che Su Binti M.) [41].

Одним із головних компонентів загального рівня психологічного благополуччя є автономність. Автономні студенти здатні діяти згідно власних переконань, цінностей та прагнень, вони можуть брати відповідальність на себе і реалізовувати ті сенси, які наповнюють їх життя. Частою перешкодою на шляху

до здійснення автономії, як компонента психологічного благополуччя, виступають настановлення батьків та соціуму. Дослідження М. Matud, М. Lopez-Curbelo та D. Fortes підтверджує, що рівень загального психологічного благополуччя як фемінних, так і маскулінних студентів залежить від ступеня реалізації ними повної автономії у власному житті (Matud M. P., Lopez-Curbelo M., Fortes D.) [38].

Отже, маскулінні та фемінні студенти по-різному проживають психологічне благополуччя. Так, для маскулінних студентів відчуття психологічного благополуччя обумовлюється наявністю соціальних контактів, сприятливою зовнішньою ситуацією життєдіяльності, проте, стресовість навчання майже не впливає на їх рівень загального психологічного благополуччя. Фемінні ж представники студентської молоді своє психологічне благополуччя пов'язують із превалюванням позитивного емоційного фону, відсутністю негараздів та конфліктів із особами найближчого оточення та мінімізацією проблем із навчанням. Для обох типів гендеру характерним є прагнення до автономії, що виступає одним із компонентів загального рівня психологічного благополуччя.

1.3. Психологічне благополуччя студентської молоді крізь призму воєнного стану

Деструктивний вплив повномасштабного вторгнення на українців не може бути переоціненим. Окрім великої кількості завданих фізичних страждань, матеріальних збитків, українське суспільство потерпає і від психологічних наслідків проживання у період воєнного стану. Перманентний стан тривоги став чимось буденним у свідомості більшості українців, а посттравматичний стресовий розлад спостерігають як у військових, так і у тих, хто бачив на власні очі жахливі звірства.

Однією із особливо вразливих категорій, що зазнали впливу війни, стали представники студентської молоді (Пилипенко Л. В., Пристайко Ю. Р.) [18]. У період юнацького віку особистість проходить важливий етап становлення та зміцнення особистісних структур, що в подальшому обумовлюватимуть

параметри життєвого шляху суб'єкта, відбувається формування плану на професійне та особисте майбутнє.

З моменту оголошення воєнного стану студентська молодь опинилася у ситуації невизначеності професії, ймовірного дистанціювання від близьких людей, страху за життя, вимушеного переміщення, необхідності адаптування до нових умов, руйнування наявної системи планів на майбутнє. Така різка та екстремальна зміна умов життєдіяльності закономірно призводить до зростання рівня злості, гніву, стресу, агресії, страху та тривожності, які забарвлюють життя переважно негативними фарбами. Часто переживання такого спектру емоцій трансформується у психосоматичні хвороби та погіршення функціонування організму.

Підтвердженням представленої вище думки є результати емпіричного дослідження Л. П'янківської. Науковиця констатує наявність низького рівня загальної задоволеності життям, як компонента психологічного благополуччя, у більшості опитаних студентів. Авторка зауважує, що такі результати обумовлені реальними обставинами життя під час воєнного стану, оскільки ці умови є некомфортними та небезпечними для реалізації поставлених цілей і сконструйованих планів (П'янківська Л. В.) [17].

На противагу вище описаним характеристикам хочемо зазначити, що у дослідженні Л. Пилипенко та Ю. Пристайко представлено іншу точку зору на особливості проживання студентської молоді в умовах воєнного стану. Автори наголошують на тому, що значна частина студентів відмічають наявність значного дорослішання, засвоєння великої кількості нових знань, здобуття раніше не характерних навичок та збільшення рівня мотивації щодо можливості реалізації власного внеску у майбутній розвиток України (Пилипенко Л. В., Пристайко Ю. Р.) [18].

Результати емпіричного дослідження Н. Коструби та З. Поліщук підтверджують вище описану точку зору. Адже було визначено, що більшість опитаних представників студентської молоді характеризуються середнім рівнем загального психологічного благополуччя, що свідчить про наявність цілісного, реалістичного погляду на процеси власної життєдіяльності, ширість та

природність переживань, відкритість до нового досвіду та оптимістичне сприйняття майбутнього в умовах воєнного стану (Коструба Н., Поліщук З.) [12].

Цікавими у контексті нашого дослідження є результати наукового напрацювання Н. Савелюк, яка представила підсумки порівняльного аналізування психологічного благополуччя студентської молоді у періоди пандемії COVID-19 та воєнного стану. Авторка зазначила, що при порівнянні кількості факторів, які складають структуру усвідомленого переживання психологічного благополуччя, було виявлено істотно вищу когнітивну складність у студентів в умовах воєнного стану, адже число факторів збільшилося із одинадцяти до двадцяти двох. Це свідчить про високий рівень здатності здобувачів освіти до диференціації при оцінюванні різних елементів власного психологічного благополуччя. Результати порівняння міри розвинутості окремих компонентів психологічного благополуччя за теорією С. Ryff (Ryff C. D.) [48] показали наявність істотних позитивних змін аспекту «автономії» та негативних – аспекту «управління навколишнім простором» у студентів, що проживають в умовах воєнного стану (Савелюк Н.) [20].

Отже, проживання представників студентської молоді в умовах воєнного стану зумовлює їх загальний рівень психологічного благополуччя. Більшість студентів негативно переживає наявність військових дій у контексті власного психологічного благополуччя, проте для низки здобувачів освіти різка трансформація умов життя стала плацдармом для розвитку та здобуття нових навичок.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організаційна основа емпіричного дослідження гендерних відмінностей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час воєнного стану

Дослідження гендерних відмінностей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час воєнного стану було реалізовано у три етапи. Перший етап дослідження – теоретичний – передбачав ґрунтовне аналізування, синтезування та порівняння інформації із наукових джерел у полі визначеної тематики. Аналізування наукових наробітків дало змогу окреслити основні характеристики феномену психологічного благополуччя, виокремити гендерні особливості розуміння психологічного благополуччя та описати вплив воєнного стану на переживання психологічного благополуччя студентською молоддю.

На другому етапі дослідження – організаційному – було розроблено програму емпіричного дослідження гендерних відмінностей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час воєнного стану. Відповідно до визначених на теоретичному етапі дослідження характеристик психологічного благополуччя сформовано комплекс психодіагностичних методик, які є релевантними предмету і завданням нашого дослідження. Здійснено формування вибірки емпіричного дослідження зі збереженням репрезентативності.

Третій етап дослідження – емпіричний – передбачав проведення психодіагностичного опитування респондентів за матеріалами підібраних методик. Реалізація тестування була опосередкована сервісом опитувань Google-форми. Таке опитування передбачало завчасне формування бланку питальників на платформі та подальше розсилання лінку на створений бланк учасникам дослідження. Психодіагностичне опитування респондентів ґрунтувалося на принципах анонімності, конфіденційності та добровільності. Також на цьому

етапі було здійснено кількісну обробку і надано якісну інтерпретацію отриманим результатам психодіагностичного тестування учасників.

Вибірка емпіричного дослідження гендерних відмінностей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час воєнного стану представлена студентами Херсонського державного університету, у кількості 100 осіб. У дослідженні взяли участь студенти, які на даний момент перебувають на тимчасово окупованій території (n=10), перебувають на деокупованій території (n=26), є внутрішньо переміщеними особами (n=30) і перебувають за кордоном (n=34). У вибірці представлено здобувачів спеціальностей «Психологія» (n=23), «Медицина» (n=17), «Інформаційні системи та технології» (n=18), «Готельно-ресторанна справа» (n=10), «Дошкільна освіта» (n=8), «Фізична культура і спорт» (n=17) і «Середня освіта. Біологія» (n=7). Вік опитаних респондентів – 18-23 роки, статевий розподіл представлений 47 особами чоловічої статі та 53 особами жіночої статі.

Перейдемо до детальнішого опису компонентів сформованого психодіагностичного комплексу методик для емпіричного дослідження гендерних відмінностей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час воєнного стану.

1. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (автор С. Ruff, в адаптації С. Карсканової) спрямований на діагностування загального рівня психологічного благополуччя та рівнів розвитку окремих його компонентів. Методика складається із 84 тверджень, із якими досліджуваний може погодитися або не погодитися за посередництва числової шкали від 1 до 6, де значенню 1 відповідає «абсолютно не згодний», а значенню 6 – «абсолютно згодний». С. Ruff розглядала психологічне благополуччя крізь призму шести факторів, які і складають основні шкали психологічного благополуччя: самоприйняття, автономія, позитивні стосунки із оточенням, наявність цілей у житті, управління навколишнім простором та особистісне зростання. Шкала «самоприйняття» дозволяє здійснити оцінку прийняття особистістю власних особливостей, позитивного ставлення до ситуацій життя у минулому. Крізь призму шкали «автономії» ми можемо визначити рівень здатності до незалежності,

самодетермінації, можливості протистояти тиску суспільства та діяти відповідно до власних бажань. Рівень вираженості шкали «позитивні стосунки із оточенням» передбачає наявність або відсутність теплих довірливих стосунків із іншими людьми, здатність до емпатії. Шкала «наявність цілей у житті» передбачає оцінювання наявності поставлених цілей та вектору життєдіяльності особистості. Рівень шкали «управління навколишнім простором» характеризує суб'єкта із позиції компетентності в управлінні власним навколишнім простором, самоконтролю активностей зовнішнього середовища, ефективного використання можливостей ззовні. Шкала «особистісне зростання» дає змогу визначити ступінь реалізації особистістю власного потенціалу, знаходження у процесі саморозвитку та відкритості до нового досвіду (Ryff C. D.; Карсканова С. В.) [49; 9].

2. Опитувальник «Маскулінність – фемінність» (автор S. Bem) було використано із метою дослідження гендерних характеристик представників студентської молоді, визначення ступеня прояву особливостей їх гендерної приналежності до маскулінного, фемінного чи андрогінного типів. Методика містить 60 тверджень, досліджуваний має зазначити, які із представлених якостей відповідають його характеристикам. Подальша обробка результатів здійснюється відповідно до ключа, який дає змогу визначити домінування індексу фемінності або маскуліності, проте слід зазначити, що отримане значення, яке знаходиться в інтервалі від -1 до 1, свідчить про андрогінність (Bem S.) [27].

3. Метою опитувальника «Індекс задоволення життям» (автор V. Neugarten) є дослідження рівня індексу задоволення життям, ступеня психологічного благополуччя, комфорту та соціально-психологічної адаптованості. У методиці представлено 20 тверджень, на які досліджуваний може відповісти згодою, незгодою або обрати варіант відповіді «не знаю». За методикою індекс задоволення життям є інтегративним показником, який містить п'ять шкал: «інтерес до життя», «послідовність у досягненні цілей», «позитивна оцінка себе та власних вчинків», «відповідність поставлених та досягнутих цілей», «загальний фон настрою». Обробка результатів відповідно до ключа дає змогу

окреслити ступінь вираженості як кожного компонента задоволення життям, так і загального рівня індексу задоволення життям. Задоволеність життям в опитувальнику переважно розкривається через емоційну складову, тому індикаторами високого ступеня задоволеності життям є відсутність емоційної напруги, тривожності, високий рівень емоційної стійкості, відчуття психологічного комфорту та задоволеності ситуацією соціальної взаємодії (Neugarten B. I.) [40].

4. Опитувальник «Шкала оцінки впливу травматичної події» (автор М. Horowitz) використано для діагностики рівня суб'єктивного дистресу, який викликано травматичною подією воєнного стану. Методика складається із 22 тверджень, респондент має відмітити ступінь згоди або незгоди із ними за посередництва вербальної шкали від «ніколи» до «часто». Питальник за формою є самозвітом, який дає змогу визначити домінування тенденції вторгнення (або ж нав'язливого відтворення) чи уникнення переживання травматичної події, також представлено субшкалу «фізіологічної збудливості». Індикаторами домінування тенденції до нав'язливого відтворення або вторгнення є нав'язливі почуття, думки, образи та нічні кошмари, які відтворюють події, що завдали травматизації. До симптомів превалювання тенденції уникнення належать зниження реактивності, спроби уникнення або пом'якшення переживань, які пов'язані із реалізацією травматичної події. Показниками фізіологічної збудливості як реакції на травматичну подію є зростання злості та роздратованості, труднощі із концентруванням, безсоння, яскраво виражена реакція переляку, психофізіологічне збудження, яке зумовлене спогадами про травматизацію (Horowitz M. J.) [35].

На нашу думку, представлена програма емпіричного дослідження та підібраний комплекс психодіагностичних методик дають змогу провести надійне дослідження та ґрунтовно охарактеризувати основні гендерні відмінності переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час воєнного стану.

2.2. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження гендерних відмінностей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час воєнного стану

Представлення аналізування та інтерпретування результатів емпіричного дослідження гендерних відмінностей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час воєнного стану ми вбачаємо логічним із окреслення особливостей реагування представників студентської молоді на вплив дестабілізуючого чинника воєнного стану.

Для реалізації цієї мети було проведено психодіагностичне опитування за методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події» (автор М. Horowitz). У рамках нашого дослідження респондентам пропонувалося відповісти на питання опитувальника, які стосувалися особливостей їх психологічного стану протягом останніх семи днів (опитування проводилося у лютому 2024 р.), у контексті переживання подій, що відбувалися після 24 лютого 2022 року. У табл. 2.1 продемонстровано дані описової статистики за шкалами методики – середнє значення і середньоквадратичне відхилення, які дають змогу виявити домінуюльні тенденції прояву характеристик у вибірковій сукупності.

Таблиця 2.1

Результати описової статистики за методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події» (автор М. Horowitz)

№	Шкали опитувальника	Описові частотні характеристики	
		М	SD
1.	Вторгнення	4,89	1,44
2.	Уникнення	3,54	1,64
3.	Фізіологічна збудливість	4,70	1,66
4.	Вплив травматичної події	13,30	2,92

Як бачимо із табл. 2.1, представники студентської молоді переважно демонструють низькі показники за досліджуваними шкалами реагування на стресову ситуацію та загальним показником впливу травматичної події. Ми детермінуємо означені результати чинниками тривалості та перебування більшості опитаних на відносно безпечній території.

Визначено, що студенти, які гостро переживають вплив травматичної події (n=4), здебільшого вдаються до стратегій «вторгнення (або ж нав'язливого ревідтворення подій)» та «фізіологічної збудливості». Симптоматику першої стратегії складають повторюване проживання стресової ситуації за посередництва нав'язливих уявлень, спогадів, повторюване проживання травматичної події у нічних кошмарах або ж при взаємодії із предметами чи обставинами, які нагадують про стресовий досвід. Студенти, котрі реалізують стратегію «фізіологічної збудливості», при переживанні впливу стресової ситуації, зазвичай демонструють роздратованість, напругу, конфліктність, труднощі із концентрацією уваги та нестійкість емоційного фону.

Констатуємо, що актуально воєнний стан для представників студентської молоді не виступає дестабілізуючим чинником. Студентство знаходиться на етапі звикання та нормалізації впливу війни на їх загальне функціонування і життєдіяльність.

Наступним етапом представлення результатів емпіричного дослідження є визначення гендерної ідентифікації досліджуваних представників студентської молоді. Зазначимо, що у нашому дослідженні взяли участь 47 осіб чоловічої статі та 53 особи жіночої статі. Із метою виявлення гендерних особливостей опитаних респондентів було використано опитувальник «Маскулінність – фемінність» (автор S. Bem), який дає змогу окреслити приналежність до маскулінного, фемінного або ж андрогінного типу соціально-психологічної статі. Узагальнені результати психодіагностичного опитування подано у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл представників студентської молоді за особливостями гендерної ідентичності (n=100)

Тип гендерної ідентичності	Критерії аналізування			
	Кількісний розподіл		Середні значення	
	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці
Маскулінний	12	38	-1,09	-1,67
Фемінний	41	9	1,81	1,23
Андрогінний	0	0	0	0

Констатуємо, що обидві групи представників студентської молоді у контексті гендерної ідентичності демонструють два виміри: маскулінний та фемінний. Андрогінний тип, як гармонійне поєднання поведінкових характеристик обох типів соціально-психологічної статі, у нашому дослідженні взагалі не представлений. У науковому наробітку авторки опитувальника, S. Bem, зазначалося, що особи із домінуючим андрогінним типом гендеру більш гнучкі, їм легше вдається адаптуватися до швидко змінюваних умов функціонування у соціальному просторі (Bem S.) [27]. Визначену особливість студентства до чіткого означення бінарного спектру гендерної ідентифікації ми можемо пояснити впливом традиційних уявлень щодо гендерних ролей, стереотипів, виявом соціальної бажаності та слідування соціокультурним очікуванням.

Узагальнюємо, що студентська молодь переважно демонструє тенденцію виявлення типу гендерної ідентичності відповідно до статевої приналежності. При цьому простежується чітка диференціація усвідомлення маскулінного та фемінного гендерів, без балансування на рівні андрогінності.

Визначення гендерної приналежності представників студентської молоді дає змогу окреслити основні гендерні відмінності переживання ними психологічного благополуччя. Адже, як ми уже зазначали у теоретичному розділі, визначення гендерних відмінностей має відбуватися за посередництва диференціювання досліджуваних відповідно гендерної ідентифікації, а не статевої ознаки.

Із метою визначення основних характеристик психологічного благополуччя студентської молоді було використано опитувальники «Шкали психологічного благополуччя» (автор С. Ryff, в адаптації С. Карсканової) та «Індекс задоволення життям» (автор В. Neugarten). Перейдемо до аналізування та інтерпретування основних шкал психологічного благополуччя, які представлено у табл. 2.3.

Зауважуємо, що представлені у табл. 2.3 значення основних складових психологічного благополуччя знаходяться у нормативно визначеному діапазоні середнього рівня прояву. Проте, варто окреслити визначені тенденції

психологічного благополуччя нашої вибірки: так, студенти переважно розкривають своє психологічне благополуччя крізь призму наявності якісних позитивних довірливих стосунків із оточенням та вміння ефективно контролювати всю зовнішню діяльність за посередництва управління навколишнім середовищем. Наступними в ієрархії компонентів психологічного благополуччя виступають, «самоприйняття», «автономія», «цілі у житті» та «особистісне зростання».

Таблиця 2.3

Результати описової статистики за методикою «Шкали психологічного благополуччя» (автор С. Ryff, в адаптації С. Карсканової)

№	Шкали опитувальника	Описові частотні характеристики	
		М	SD
1.	Позитивні стосунки із оточенням	49,96	18,20
2.	Автономія	47,11	15,81
3.	Управління навколишнім простором	48,93	16,61
4.	Особистісне зростання	38,89	14,69
5.	Цілі в житті	46,45	17,69
6.	Самоприйняття	47,23	17,61
7.	Психологічне благополуччя	275,57	52,27

Ми можемо припустити, що для представників студентської молоді, як для осіб юнацького віку, котрі перебувають на етапі становлення основних особистісних внутрішніх структур, визначальними індикаторами переживання психологічного благополуччя є зовнішні компоненти, що проявляються у міжособистісній взаємодії із соціальним оточенням.

Загальний рівень психологічного благополуччя студентської молоді знаходиться у нормативних межах, тому ми можемо зробити висновок про превалювання у студентів почуття власної реалізації у різних життєвих ситуаціях, віднайдення ними «золотої середини» між відповідністю вимогам соціального простору та особистісним розвитком.

Представлені вище результати за методикою відбивають позицію евдемоністичного підходу до вивчення психологічного благополуччя, який розкриває цей концепт крізь призму прагнення розвитку, особистісного зростання та самореалізації потенціалу суб'єктом. На противагу означеному науковому річищу представники гедоністичного підходу трактують психологічне благополуччя за посередництва переживання задоволення від життя та почуття щастя. Наступна методика нашого психодіагностичного комплексу здебільшого відбиває погляди гедоністичного напрямку. Перейдемо до аналізування та інтерпретування результатів за опитувальником «Індекс задоволення життям» (автор В. Neugarten), які подано у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Результати описової статистики за методикою «Індекс задоволення життям» (автор В. Neugarten)

№	Шкали опитувальника	Описові частотні характеристики	
		М	SD
1.	Інтерес до життя	5,23	1,70
2.	Послідовність у досягненні цілей	4,97	1,73
3.	Відповідність поставлених та досягнутих цілей	5,10	1,62
4.	Позитивна оцінка себе та власних вчинків	5,14	1,67
5.	Загальний фон настрою	4,72	1,49
6.	Індекс задоволеності життям	25,16	3,95

За результатами психодіагностичного тестування визначено, що студентська молодь проявляє середній рівень задоволеності життям, тобто студентство переважно демонструє емоційну стійкість, низький рівень тривожності, напруги, роздратованості, відчуває психологічний комфорт та задоволеність окремими аспектами власної життєдіяльності.

Сучасна студентська молодь виявляє інтерес до власного життя, залежно від ситуації здатна показати свою рішучість та спрямованість щодо досягнення поставлених цілей, не зациклюється тільки на невдачах. Студенти здебільшого впевнені, що вони здатні та досягають тих цілей, які для них представляють

значущість і цінність, при цьому характерним для них є превалювання позитивного полюсу оцінювання різних аспектів власної особистості та ставлення до життя загалом.

Узагальнюємо, що із позиції гедоністичного напрямку, представники студентської молоді є особами, які отримують задоволення від життя, мають відносно стабільний позитивний емоційний фон настрою, здатні ставити реальні цілі й досягати їх, а також адекватно оцінювати та ставитися до різних аспектів власної особистості. Визначені характеристики є свідченням переживання психологічного благополуччя представниками студентської молоді.

Отже, нами окреслено основні загальні характеристики вибірки студентської молоді за параметрами впливу воєнного стану, гендерної ідентифікації та психологічного благополуччя. Визначено, що актуально сучасне студентство не розглядає воєнні дії як стресовий чинник, який завдає відчутного деструктивного впливу. Переважна більшість студентів трактує свій тип гендеру відповідно статевої приналежності. При цьому показники психологічного благополуччя представників студентської молоді переважно знаходяться у межах нормативно визначеного інтервалу середнього рівня прояву.

Перейдемо до окреслення та детальнішого опису основних гендерних відмінностей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в умовах воєнного стану. Для досягнення цієї мети ми використовували статистичний порівняльний аналіз двох незалежних вибірок (маскулінні та фемінні студенти) за t-критерієм Ст'юдента, необхідною умовою реалізації порівняння стала передбачена рівність дисперсій. У табл. 2.5 відображено результати статистичного порівняння показників психологічного благополуччя за методикою «Шкали психологічного благополуччя» (автор С. Ryff, в адаптації С. Карсканової) у представників маскулінного та фемінного типів гендеру.

Таблиця 2.5

Результати статистичного визначення гендерних відмінностей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю за

**методикою «Шкали психологічного благополуччя» (автор С. Ryff, в
адаптації С. Карсканової)**

Параметри аналізування	Середнє значення		Значення t-критерія Ст'юдента		
	Маскулінний тип (n=50)	Фемінний тип (n=50)	t	df	Рівень значимості
Позитивні стосунки із оточенням	47,86	46,06	0,492	98	$P \geq 0,05$
Автономія	47,84	46,38	0,459	98	$P \geq 0,05$
Управління навколишнім простором	48,6	49,26	-0,197	98	$P \geq 0,05$
Особистісне зростання	43,60	34,18	3,368	98	$P \leq 0,001$
Цілі в житті	47,24	45,66	0,444	98	$P \geq 0,05$
Самоприйняття	53,58	40,88	3,847	98	$P \leq 0,001$
Психологічне благополуччя	288,72	262,42	2,586	98	$P \leq 0,01$

Подані у таблиці результати свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між показниками психологічного благополуччя у групах маскулінних та фемінних студентів за шкалами «особистісного зростання» ($t=3,368$ на рівні $P \geq 0,001$), «самоприйняття» ($t=3,847$ на рівні $P \geq 0,001$) та загального рівня психологічного благополуччя ($t=2,586$ на рівні $P \geq 0,01$).

Відзначимо, що для маскулінних, на відміну від фемінних, представників студентської молоді характерно високе прагнення до особистісного розвитку. Такі особи відчують гостру необхідність безперервного зростання, реалізації усього спектру своїх можливостей та вмінь, здатні до відстеження позитивних зрушень власних особистісних аспектів, володіють вмінням гнучко змінюватися відповідно до нових досягнень та отриманих знань.

Ми не можемо говорити про те, що фемінні студенти нехтують власним особистісним зростанням, проте, для них цей компонент психологічного благополуччя не є головним та рушійним. Враховуючи отримані дані стосовно середніх значень показників психологічного благополуччя окремо за групами, визначено, що фемінні суб'єкти схильні здебільшого розкривати психологічне благополуччя крізь призму управління навколишнім простором. Так, для них відчуття внутрішнього комфорту і зовнішньої гармонії передусім детермінує

відчуття влади в управлінні соціальним середовищем, контроль всієї зовнішньої діяльності, ефективне використання можливостей, які їм надаються, здатність створювати умови для досягнення конкретних цілей.

Наступним елементом психологічного благополуччя, за яким визначено виразні гендерні відмінності, є самоприйняття. Показник t-критерію Ст'юдента є позитивним, тому вищий рівень вираженості цієї складової присутній у маскулінних студентів. Через це ми можемо вважати, що особи із домінуванням маскуліного типу гендеру більш позитивно ставляться до себе, здатні адекватно оцінювати різні сторони власної особистості, конструктивно підходити до аналізування своїх невдач і негативних рис, вони не бажають повернутися знову в минуле для виправлення помилок, оскільки позитивно оцінюють власний попередній досвід.

Значно нижчий показник за шкалою «самоприйняття» у фемінних студентів може свідчити про наявність проблем із самооцінкою та залежність від схвалення оточення, при цьому внутрішнє сприйняття себе відіграє другорядну роль. Вважаємо доцільним наголосити на необхідності пропрацювання аспекту самоприйняття фемінними представниками студентської молоді та розробити блок, присвячений підвищенню самооцінки, у програмі оптимізації рівня психологічного благополуччя студентської молоді.

Наступним показником, за яким було виявлено значущі статистичні гендерні відмінності, є загальний рівень психологічного благополуччя. Цей параметр є узагальненим відображенням суб'єктивного переживання особистістю позитивних стосунків із оточенням, поставлених цілей на життя, особистісного зростання, автономії, здатності до управління своїм простором та позитивного самоприйняття. За окресленою шкалою констатуємо виразно вищий рівень прояву у представників маскуліного типу гендеру.

Отже, нами було окреслено основні статистично значущі гендерні відмінності між показниками психологічного благополуччя із позиції евдемоністичного підходу, серед них особистісне зростання, самоприйняття та загальний рівень психологічного благополуччя. Зазначено, що маскулінні студенти, на відміну від фемінних, схильні до переживання психологічного

благополуччя за умови безперервного розвитку, реалізації власного потенціалу та позитивного ставлення до різних аспектів своєї особистості, як позитивних, так і негативних.

При цьому зафіксовано, що фемінні студенти здебільшого розкривають власне психологічне благополуччя крізь призму відчуття здатності до управління та контролювання навколишнього середовища. На нашу думку, окреслюється тенденція щодо детермінації психологічного благополуччя внутрішніми (для представників маскулінного типу гендеру) та зовнішніми (для представників фемінного типу гендеру) чинниками.

У контексті нашого дослідження вважаємо доцільним також надати інтерпретацію відмінностям за показниками психологічного благополуччя маскуліних і фемінних студентів, які фіксуються лише на рівні тенденції, без досягнення показника статистичної значущості.

Маскуліні представники студентської молоді демонструють вищий рівень прояву таких складових психологічного благополуччя, як позитивні стосунки із оточуючими, цілі в житті та автономія. Цікаво, що домінувальна маскуліність детермінує вищий рівень розвитку здатності до встановлення задовільних довірливих теплих стосунків із іншими людьми, оскільки в традиційному уявленні про гендерні характеристики, така риса є прерогативою фемінних осіб. А ось вищий ступінь незалежності, самостійності у прийнятті рішень, асертивності, відчуття спрямованості власної життєдіяльності та наявність цілей на майбутнє узгоджується із традиційним сприйняттям маскуліних суб'єктів.

Відзначимо, що за шкалою «управління навколишнім простором» фемінні студенти демонструють найвищий рівень прояву складової психологічного благополуччя не тільки відносно інших складових, а також і відносно рівня маскуліних представників студентської молоді. Тому ми маємо всі підстави стверджувати, що саме здатність до управління навколишнім середовищем є відмінною рисою і рушійною силою для переживання психологічного благополуччя фемінними студентами.

Перейдемо до інтерпретування результатів статистичного порівняння показників задоволеності життям студентської молоді, які було визначено за

посередництва методики «Індекс задоволення життям» (автор В. Neugarten), дані відображено у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Результати статистичного визначення гендерних відмінностей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю за методикою «Індекс задоволення життям» (автор В. Neugarten)

Параметри аналізування	Середнє значення		Значення t-критерія Ст'юдента		
	Маскулінний тип (n=50)	Фемінний тип (n=50)	t	df	Рівень значимості
Інтерес до життя	5,50	4,96	1,596	98	$P \geq 0,05$
Послідовність у досягненні цілей	5,14	4,8	0,981	98	$P \geq 0,05$
Відповідність поставлених та досягнутих цілей	5,02	5,18	-0,490	98	$P \geq 0,05$

Продовж. табл. 2.6

Позитивна оцінка себе та власних вчинків	5,16	5,12	0,118	98	$P \geq 0,05$
Загальний фон настрою	4,00	5,44	-5,493	98	$P \leq 0,001$
Задоволеність життям	24,82	25,50	-0,858	98	$P \geq 0,05$

Як бачимо із табл. 2.6, статистично достовірні відмінності за показниками задоволеності життям у групах представників маскулінного та фемінного типів гендеру виявлено тільки за шкалою «загальний фон настрою» ($t = -5,493$ на рівні $P \leq 0,001$).

Визначена особливість свідчить про важливість для фемінних студентів, у контексті задоволеності життям, переживання позитивних емоцій, приємних почуттів, стабільності їх емоційного фону, порівняно із маскулінними представниками студентської молоді, які не надають своїм емоціям провідного значення у детермінуванні задоволеності життям та психологічного благополуччя. Ймовірно, що студенти фемінного типу гендеру, відчуваючи тривожність, роздратованість, напруженість, страх, відзначатимуть значне зниження рівня задоволеності своєю життєдіяльністю.

Статистичні показники за іншими шкалами методики не досягають рівня достовірної значущості, проте ми перейдемо до окреслення провідних тенденцій

за посередництва даних описової статистики, а саме значень середнього арифметичного досліджуваних шкал у представників обох груп. Констатуємо, що фемінні студенти більшою мірою схильні відчувати задоволеність від життя, ніж маскулінні. Так, як індекс задоволеності життям відбиває загальний психологічний стан особистості, рівень суб'єктивного відчуття психологічного комфорту та соціальної адаптованості до умов функціонування, ми вважаємо, що його можна співвіднести із відчуттям психологічного благополуччя, у розумінні представників гедоністичного підходу. Із цього виходить, що фемінні студенти транлюють вищий рівень гедоністичного психологічного благополуччя, а маскулінні – евдемоністичного.

Також виявлено, що фемінна студентська молодь характеризується вищим рівнем відповідності поставлених та досягнутих цілей, ніж маскулінна. Таким чином, фемінні особи демонструють вищу впевненість у тому, що вони можуть досягнути або вже досягнули важливих для себе цілей. Цікаво, що за показником послідовності у досягненні цілей вищий рівень зафіксовано у маскулінних студентів, це означає, що маскулінні особи, у свою чергу, в процесі досягнення цілей орієнтуються тільки на свою рішучість та наполегливість.

Не статистично достовірну, але суттєву різницю між результатами обох груп виявляємо за показником «інтерес до життя». Зауважуємо, що маскулінні представники студентської молоді демонструють вищий рівень зацікавленості, захопленості та ентузіазму щодо власної буденної життєдіяльності, для таких осіб важливого значення набуває відкритість новому досвіду та максимальний вияв себе у житті. Також визначено, що маскулінний тип гендеру більшою мірою схильний до реалізації позитивного оцінювання та ставлення до себе і власних вчинків, окреслений результат підтверджує необхідність підвищення рівня позитивного самосприйняття, самооцінки та віднайдення самоцінності для фемінних представників студентської молоді.

Узагальнюємо, що фемінні представники студентської молоді, на відміну від маскулінних, надають важливого значення у контексті задоволеності життям своєму емоційному стану, його ступеню стабільності та позитивності. Для фемінних студентів характерне транлювання вищого рівня задоволеності

життям загалом та впевненості у досягненні значимих цілей. При цьому, студенти маскулінного типу гендеру є більш зацікавленими у своїй повсякденній життєдіяльності, є більш послідовними у процесі досягнення цілей і демонструють вищий рівень позитивного ставлення до себе та своїх вчинків.

Для глибшого розуміння особливостей реагування студентської молоді на дію деструктивного чинника воєнного стану, нами було здійснено статистичне порівняння даних і за методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події» (автор М. Horowitz), результати порівняння представлено у табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Результати статистичного визначення гендерних відмінностей реагування студентської молоді на дію воєнного стану за методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події» (автор М. Horowitz)

Параметри аналізування	Середнє значення		Значення t-критерія Ст'юдента		
	Маскулінний тип (n=50)	Фемінний тип (n=50)	T	df	Рівень значимості
Вторгнення	4,78	5,00	-0,761	98	$P \geq 0,05$
Уникнення	4,36	2,72	5,745	98	$P \leq 0,001$
Фізіологічна збудливість	4,88	4,52	1,084	98	$P \geq 0,05$
Рівень впливу травматичної події	14,02	12,24	3,187	98	$P \leq 0,01$

Дані табл. 2.7 ілюструють наявність статистично достовірних гендерних відмінностей за показниками стратегії реагування на вплив воєнного стану «уникнення» ($t=5,745$ на рівні $P \leq 0,001$) та загального рівня впливу травматичної події введення воєнного стану ($t=3,187$ на рівні $P \leq 0,01$) на особливості функціонування студентів.

Визначено, що особи маскулінного типу гендеру, які обирають стратегію реагування на вплив воєнного стану «уникнення», роблять це частіше, ніж представники фемінного типу, що обирають той самий варіант реагування. Такі маскулінні студенти схильні до реалізації спроб пом'якшення або уникнення переживань, що якимось чином пов'язані із війною. Також зафіксовано статистично не достовірну тенденцію до вибору і стратегії «фізіологічної збудливості» особами із домінуванням маскулінності. Реалізація цієї стратегії

реагування на травматичну подію передбачає відчуття роздратованості, напруги, конфліктність у міжособистісній взаємодії, нестійкість емоційного стану.

Повернемося до аналізування виявлених статистично значущих гендерних відмінностей реагування: зафіксовано, що маскулінні студенти більшою мірою схильні відчувати та переживати деструктивний вплив чинника воєнного стану, ніж студенти фемінного типу. Означений результат узгоджується із даними, які представлено у дослідженні С. Шевченко, котра відзначала, що маскулінні особи розкривають своє психологічне благополуччя і крізь призму сприятливих макросоціальних умов: політичної, економічної та культурної ситуації функціонування (Шевченко С. В.) [26]. Тому маскулінні студенти більш гостро реагують на кризові та раптові трансформації звичного суспільного життя.

Відзначимо, що фемінні студенти переживають деструктивний вплив воєнного стану опосередковано стратегією реагування «вторгнення» частіше, ніж маскулінні. Для фемінних осіб переживання, пов'язані із війною, набувають форми нав'язливих фантазій, нічних кошмарів та повторного згадування травматичних подій при взаємодії із обставинами або предметами, що асоціюються із деструктивним досвідом.

Отже, ми зафіксували основні гендерні відмінності реагування студентської молоді на вплив деструктивного чинника воєнного стану, які проявляються у тому, що маскулінні студенти частіше, ніж фемінні, обирають стратегію реагування «уникнення», яка розкривається через пом'якшення та уникнення переживань, що пов'язані із війною. Також маскулінні студенти загалом більш гостро реагують на чинник воєнного стану, оскільки розкривають своє психологічне благополуччя крізь призму функціонування в умовах стабільної сприятливої політичної та економічної ситуації.

Наступним етапом нашого емпіричного дослідження стало проведення кореляційного аналізу за критерієм Пірсона із метою окреслення основних взаємозв'язків між досліджуваними компонентами психологічного благополуччя та стратегіями реагування на деструктивний вплив чинника воєнного стану. Результати застосування кореляційного аналізування представлено у табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану

Показники	ПС	УН	ОЗ	ЦЖ	См	ПО	Ав	ЗФ
ПБ	0,743**	0,530**	0,353**	0,752**	0,421**	0,301*	0,252*	
УН			0,255*					
ВП								0,299*

Примітка: * – $P \leq 0,01$; ** – $P \leq 0,001$; ПБ – Психологічне благополуччя, Ун – Уникнення, ВП – відповідність поставлених та досягнутих цілей, ПС – Позитивні стосунки із оточенням, УН – Управління навколишнім простором, ОЗ – Особистісне зростання, ЦЖ – Цілі в житті, См – Самоприйняття, ПО – Позитивна оцінка себе та власних вчинків, Ав – Автономія, ЗФ -Загальний фон настрою.

Найвищі значення кореляційного прямого взаємозв'язку на рівні $P \leq 0,001$ виявлено між окремими складовими психологічного благополуччя та показником загального рівня означеного конструкту. Такі результати є свідченням узгодженості досліджуваних параметрів психологічного благополуччя за методикою «Шкали психологічного благополуччя» (автор С. Ryff, в адаптації С. Карсканової).

Окремо слід відзначити міцність взаємозв'язку рівня психологічного благополуччя із показниками наявності цілей у житті ($r=0,752$ на рівні $P \leq 0,001$) та позитивних стосунків із оточенням ($r=0,743$ на рівні $P \leq 0,001$). Виявлена тенденція свідчить про те, що психологічне благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану здебільшого залежить від наявності чітко сконструйованих цілей на життя, суб'єктивного відчуття спрямованості власної діяльності та наявності довірливих відносин із оточуючими людьми.

Також зафіксовано, що психологічне благополуччя детермінує позитивна оцінка себе і власних вчинків ($r=0,301$ на рівні $P \leq 0,01$). Виявлена залежність підтверджує нашу думку стосовно необхідності наявності високої самооцінки та віднайдені цінності представників студентської молоді для оптимізації рівня психологічного благополуччя.

Визначено, що показник компонента психологічного благополуччя «особистісне зростання» на рівні статистичної значущості $P \leq 0,01$ позитивно корелює із показником стратегії реагування на вплив дії воєнного стану «уникнення» ($r=0,255$). Окреслений взаємозв'язок підтверджує виявлену

тенденцію переважання у результатах опитування маскулінних респондентів схильності до прояву необхідності в особистісному зростанні, як передумови психологічного благополуччя, та реалізації ними стратегії реагування «уникнення» на вплив воєнного стану. Таким чином, особистість, яка постійно знаходиться в процесі розвитку та самовдосконалення, переживаючи вплив травматичної події, буде намагатися пом'якшити або взагалі уникнути неприємних переживань, що пов'язані зі стресовою ситуацією.

Також виявлено позитивний кореляційний зв'язок, який підтверджує виявлену тенденцію у фемінних представників студентської молоді: показник загального фону настрою корелює із показником відповідності поставлених і досягнутих цілей на рівні $P \leq 0,01$ ($r=0,299$). Ми вже зазначали, що фемінні студенти здебільшого розкривають психологічне благополуччя крізь призму позитивного емоційного настрою, при цьому було виявлено, що фемінні особи більшою мірою впевнені у тому, що здатні досягнути і досягають поставлених значимих для себе цілей. Отже, емоційний стан студентської молоді сприяє досягненню ними визначених цілей, оскільки переживання емоцій може мотивувати особистість до реалізації певних вчинків.

Отже, у результаті проведення кореляційного аналізу досліджуваних компонентів психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану було визначено наявність узгодженості між складовими психологічного благополуччя студентів. Зазначено, що психологічне благополуччя також пов'язане із позитивною оцінкою себе та своїх вчинків, і підтверджено, виявлені на етапі статистичного порівняння параметрів, тенденції переживання психологічного благополуччя представниками маскулінного та фемінного типів гендеру. Маскулінні особи, які постійно знаходяться у процесі саморозвитку, схильні до уникнення переживань, що пов'язані із війною, а фемінні студенти за посередництва емоцій мотивують себе до досягнення значимих цілей.

2.3. Тренінгова програма оптимізації рівня психологічного благополуччя студентської молоді із урахуванням гендерних відмінностей

Актуальним напрямком психоедукації осіб, які є представниками студентської молоді, постає набуття знань стосовно здатності до розпізнавання та нівелювання у поведінкових паттернах гендерних стереотипів, заохочення до самостійного визначення власної гендерної ролі у контексті реалізації різних видів діяльності та міжособистісної взаємодії, усвідомлення і розуміння чинників та ресурсів оптимізації переживання психологічного благополуччя.

На нашу думку, доцільно, у контексті вирішення наведених вище завдань, використати можливості соціально-психологічного тренінгу. Соціально-психологічний тренінг постає мультифункціональним методом здійснення спрямованого коректування особистісних складових, особливостей групової взаємодії, міжособистісного спілкування, поведінкових та афективних характеристик, формування практичних умінь і навичок. Особливостями реалізації соціально-психологічного тренінгу є створення у групі безпечного та сприятливого клімату для повного розкриття особистісних можливостей, погодження і дотримання правил групової взаємодії, орієнтування роботи тренінгової групи відповідно до конкретних принципів та правил.

Використання засобів соціально-психологічного тренінгу у контексті оптимізації рівня психологічного благополуччя із урахуванням гендерних відмінностей має низку переваг, серед яких чільне місце займає актуальне практичне застосування набутих знань, сформованих навичок та умінь за посередництва активної участі у реалізації запропонованих тренувальних вправ і технік. Також варто зацентувати увагу на процесі рефлексії власного досвіду та набутих знань, який дозволить студентам зафіксувати, проаналізувати та переоцінити основні суб'єктивні чинники варіативності переживання психологічного благополуччя.

Узагальнюємо, що результати участі у соціально-психологічному тренінгу не зводяться лише до розвитку когнітивної складової, учасники набувають практичних вмінь, формують адекватне позитивне ставлення до різних аспектів власної особистості, відповідно нормалізують самооцінку, усвідомлюють шляхи підвищення ефективності взаємодії із представниками соціального простору.

Результатом проведення теоретичного аналізування та емпіричного дослідження гендерних відмінностей психологічного благополуччя студентської молоді під час воєнного стану стало виокремлення низки параметрів психологічного благополуччя студентів, які потребують підсилення. На нашу думку, комплексний розвиток таких складових, як позитивне ставлення до себе та своїх вчинків, прагнення особистісного зростання та наявності сконструйованих цілей життєдіяльності для студентів фемінного типу гендеру і розвиток емоційного інтелекту, впевненості у здатності досягати значимих цілей для маскулінних студентів, оптимізує загальний рівень психологічного благополуччя із урахуванням гендерних відмінностей.

Оптимізація рівня психологічного благополуччя студентської молоді із урахуванням гендерних відмінностей за посередництва використання засобів соціально-психологічного тренінгу вимагає дотримання низки принципів, що є основоположними у контексті реалізації групової роботи. Тому при розробці тренінгової програми було враховано наступні принципи:

- Принцип гендерної рівності – нівелювання ієрархії за статтю, усунення будь-яких ознак дискримінації за статевими параметрами у груповій взаємодії;
- Принцип активності особистості – передбачає активну участь студентів у реалізації різних форм групової роботи, завдяки яким можливе перетворення набутих знань і вмінь в особистісний досвід;
- Принцип відкритості новій інформації – передбачає внутрішнє усвідомлення та ґрунтовне пропрацювання набутих знань студентами під час тренінгу.
- Принцип системності, цілісності – трансформація окремих компонентів системного конструкту, у нашому випадку психологічного благополуччя, призводить до його змін загалом.
- Принцип опори на особистісні досягнення учасників – набуті знання та навички у процесі перетворення в особистісні надбання студентів

проходять фільтрацію за посередництва наявних знань та досягнень особистісного розвитку.

- Принцип послідовності – представлення матеріалів тренінгової програми таким чином, щоб засвоєння матеріалів кожного окремого заняття сприяло кращому усвідомленню проблематики наступного.
- Принцип створення сприятливого простору для особистісних змін – прийняття конструктивних правил тренінгової роботи детермінує розвиток механізмів саморозкриття, рефлексії, самоаналізування.

Перейдемо до детальнішого ознайомлення зі структурними компонентами тренінгової програми оптимізації рівня психологічного благополуччя із урахуванням гендерних відмінностей. Метою розробленої програми є підвищення рівня психологічного благополуччя студентів засобами соціально-психологічного тренінгу, ознайомлення студентської молоді з основними чинниками та ресурсами цього психологічного феномену, при цьому враховуючи гендерні відмінності переживання психологічного благополуччя.

Для реалізації поставленої мети тренінгової програми окреслено низку завдань, які орієнтовані на розвиток конкретних складових психологічного благополуччя та гендерного функціонування особистості:

1. Ознайомлення зі складовими феномену психологічного благополуччя, його чинниками та ресурсами.
2. Набуття знань стосовно параметрів гендерної ідентичності, ролей та стереотипів, розвиток вміння до розпізнавання та нівелювання впливу гендерних стереотипів у реалізованій діяльності.
3. Усвідомлення параметрів власного Я, розвиток здатності до позитивного прийняття себе, власної самоцінності та реалізованих вчинків, оптимізація рівня самооцінки.
4. Набуття вмінь і навичок щодо конструювання цілей, розвиток впевненості у можливості їх досягнення.
5. Розвиток компонентів емоційного інтелекту, а саме усвідомлення власних емоцій, почуттів, переживань, здатності до мотивування себе

опосередковано емоціями, розуміння емоцій інших людей, вміння регулювати та контролювати власні емоційні прояви.

Змістове наповнення тренінгової програми оптимізації рівня психологічного благополуччя із урахуванням гендерних відмінностей склали два блоки, які відбивають основне спрямування тренінгової роботи – ознайомлення зі способами оптимізації рівня психологічного благополуччя особистості та розвиток здатності до розпізнавання і нівелювання гендерних стереотипів у реалізованій діяльності.

Запропонована програма тренінгових занять передбачає комплексне використання різноманітних форм та методів групової роботи, провідними серед яких є групова дискусія, міні-лекція, мозковий штурм, тренувальні, психогімнастичні, рольові вправи, вправи-релаксації, проєктивні методики, рефлексія. Тренінгова програма розрахована на дванадцять занять загальною тривалістю 30 годин, із них групова робота – 24 години, самостійна робота – 6 годин. Основне методичне наповнення кожного окремого заняття тренінгу представлено у табл. 2.9.

Таблиця 2.9

Тренінгова програма оптимізації психологічного благополуччя студентської молоді із урахуванням гендерних відмінностей

№	Тема заняття	Методичне наповнення	Т-лість
Гендерний аспект психологічного благополуччя, гендерні стереотипи у життєдіяльності			
1.	Вступне заняття. Знайомство учасників. Ознайомлення зі змістом феномену психологічного благополуччя, поняттям «гендеру».	Вправа-знайомство, прийняття правил групової роботи, міні-лекція, групова дискусія, діагностика параметрів і загального рівня психологічного благополуччя.	2 год
2.	Гендерні стереотипи у реалізованій діяльності	Міні-лекція, рольова вправа, розбір ситуацій, групова дискусія, рефлексія.	2 год
3.	Принципи гендерної рівності та гендерної толерантності	Міні-лекція, мозковий штурм, рольова вправа, групова дискусія, рефлексія.	2 год
Оптимізація психологічного благополуччя студентської молоді			
4.	Основні чинники та ресурси психологічного благополуччя	Мозковий штурм, міні-лекція, вправа-релаксація, рефлексія.	2 год

5.	Структура психологічного благополуччя особистості	Міні-лекція, групова дискусія, психогімнастична вправа, рефлексія.	2 год
6.	Усвідомлення параметрів власного Я	Вправа-релаксація, проєктивна методика, тренувальна вправа, рефлексія.	2 год

Продовж. табл. 2.9

7.	Самооцінка та самоцінність	Міні-лекція, тренувальна вправа, психогімнастична вправа, групова дискусія, рефлексія.	2 год
8.	Розвиток позитивного ставлення до себе та своїх вчинків	Вправа-релаксація, тренувальні вправи, групова дискусія, рефлексія.	2 год
9.	Ефективне цілепокладання як компонент психологічного благополуччя	Міні-лекція, тренувальні вправи, мозковий штурм, рефлексія.	2 год
10.	Усвідомлене розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших людей	Міні-лекція, групова дискусія, тренувальні вправи, рефлексія.	2 год
11.	Регуляція та контроль емоційних проявів	Рольова вправа-гра, групова дискусія, міні-лекція, обговорення, рефлексія.	2 год
12.	Заключне заняття	Повторна діагностика параметрів і загального рівня психологічного благополуччя, групова дискусія, рефлексія тренінгу за методом незакінчених речень.	2 год

Отже, запропоновано тренінгову програму оптимізації психологічного благополуччя студентської молоді із урахуванням гендерних відмінностей. Створена тренінгова програма містить блок власне оптимізації психологічного благополуччя, за посередництва підсилення окремих компонентів означеного конструкту у представників студентської молоді, та блок психоедукації стосовно гендерних відмінностей психологічного благополуччя та розвитку вміння до розпізнавання і нівелювання гендерних стереотипів у реалізованій діяльності.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження гендерних відмінностей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в умовах воєнного стану. У процесі дослідження було реалізовано поставлену мету та досягнуто окреслені завдання, що дає змогу сформулювати наступні висновки:

1. Теоретично проаналізовано психологічні особливості феномену психологічного благополуччя, розкрито гендерні відмінності та вплив воєнного стану на його переживання. Зазначено, що психологічне благополуччя є комплексним феноменом, який поєднує виміри успішності функціонування суб'єкта у соціальному просторі, позитивності його емоційного фону, функціонування організму та самосприйняття, здатності до встановлення позитивних стосунків із оточенням.

У контексті гендерних відмінностей переживання психологічного благополуччя визначено тенденцію до залежності переживання означеного конструкту у маскулінних студентів від наявності соціальних контактів, сприятливої зовнішньої ситуації життєдіяльності, фемінні ж представники студентської молоді своє психологічне благополуччя пов'язують із превалюванням позитивного емоційного фону, відсутністю негараздів та конфліктів.

2. Підібрано комплекс психодіагностичних методик для дослідження гендерних відмінностей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час воєнного стану. Психодіагностичне опитування респондентів відбувалося за посередництва чотирьох надійних та валідних опитувальників, які вирішували завдання дослідження стосовно вияву гендерної ідентифікації студентів, розкриття параметрів їх психологічного благополуччя та реагування на дію чинника воєнного стану.

3. Здійснено емпіричне дослідження гендерних відмінностей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час воєнного стану. Представлено аналізування та інтерпретування одержаних результатів. Зафіксовано, що у представників студентської молоді простежується чітка

диференціація усвідомлення маскулінного та фемінного гендерів, без балансування на рівні андрогінності. Визначено, що студентство знаходиться на етапі звикання та нормалізації впливу війни на їх загальне функціонування і життєдіяльність.

Узагальнено, що маскулінні студенти, на відміну від фемінних, схильні до переживання психологічного благополуччя за умови безперервного розвитку, реалізації власного потенціалу та позитивного ставлення до різних аспектів своєї особистості, як позитивних, так і негативних. Окреслено, що фемінні представники студентської молоді, на відміну від маскулінных, надають важливого значення у контексті задоволеності життям своєму емоційному стану, його ступеню стабільності та позитивності. Зазначено, що маскулінні студенти частіше, ніж фемінні, обирають стратегію реагування «уникнення» і загалом більш гостро реагують на чинник воєнного стану, оскільки розкривають своє психологічне благополуччя крізь призму функціонування в умовах стабільної сприятливої політичної та економічної ситуації.

4. Розроблено тренінгову програму оптимізації рівня психологічного благополуччя студентської молоді. Запропонована тренінгова програма містить блок власне оптимізації психологічного благополуччя і блок психоедукації стосовно гендерних відмінностей психологічного благополуччя та розвитку вміння до розпізнавання і нівелювання гендерних стереотипів у реалізованій діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волинець Н. В. Гендерні особливості переживання особистісного благополуччя в середовищі професійної діяльності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019, Вип. 1, Т. 1, 29-38.
2. Волинець Н. В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018, 1, 50-62.
3. Габа І. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: гендерний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019, 1, С. 150-154.
4. Гудімова А. Х. Психологічне благополуччя та патерни онлайн-поведінки користувачів соціальних мереж у повсякденності та під час пандемії COVID-19. Інсайт: психологічні виміри суспільства, 2021, 5, 133-147. DOI: 10.32999/2663-970X/2021-5-9
5. Джаббарова Л. В. Дослідження структури психологічного благополуччя студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018, 1, 10-15.
6. Каргіна Н. В. Психологічне благополуччя у часовому вимірі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018, 1, 83-88.
7. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 269 с.
8. Карпенко З. С., Климпуш А. Р. Диспозиційні предиктори психологічного благополуччя майбутніх психологів в умовах воєнного стану. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023, 9, 11–32.
9. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011, 1, 1-10.
10. Киричук О. О. Ціннісні регулятори психологічного благополуччя особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018, 1, 89-94.

- 11.Кобець О., Кузьменко Ю. Особисті ресурси як чинники підтримання психологічного благополуччя в умовах екзистенційних загроз. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022, 66 (2), 43-49
- 12.Коструба Н., Поліщук З. Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. *Психологічні перспективи*. 2022, 40, 51-61.
- 13.Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи*. 2021, 37, 155-167.
- 14.Омелянська В. І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2021, 1, 22-26.
- 15.Омелянська В. І., Ісаєвич С. І., Заболотна Н. М. Динамічність переживання психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2023, 1, 30-34.
- 16.Орап М. О., Акімова Н. В., Кальба Я. Є. Суб'єктивне благополуччя та рівень тривожності під час кризи COVID-2019: дослідження українського юнацтва. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2021, 6, 28-39. DOI: 10.32999/2663-970X/2021-6-3
- 17.П'янківська Л. В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2023, 10 (28), 623-633.
- 18.Пилипенко Л. В., Пристайко Ю. Р. Емпіричне дослідження впливу воєнного стану на психічне здоров'я особистості юнацького віку. *Наукові записки ЛДУБЖД. Педагогіка і психологія*. 2023, 1, 58-66.
- 19.Попович І. С. Соціально-психологічні очікування в міжособистісній взаємодії у групах курсантів вищих навчальних закладів МВС України: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Ін-т соціальної та політичної психології АПН України. К., 2008. 223 с.
- 20.Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*. 2022, 29, 322-340.

- 21.Сердюк Л. З. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021, 23, 91-99.
- 22.Сердюк Л. З. Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості. *Український психологічний журнал*. 2019, 2 (12), 147-159.
- 23.Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*, 2018, № 1, 112-119.
- 24.Шамич О. М. Гендерні особливості самореалізації паралімпійців. Інсайт: психологічні виміри суспільства, 2020, 4, 145-158. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2020-4-9>
- 25.Шевченко А. В. Соціальні очікування у вимірах психологічного благополуччя. *XI Сіверянські соціально-психологічні читання: зб. наук. праць за матеріалами XI Міжнародної наукової онлайн-конференції*. Чернігів, 2020. С. 257-259.
- 26.Шевченко С. В. Гендерні особливості розуміння благополуччя особистості. Актуальні проблеми права, психології та педагогіки в умовах війни: матер. міжн. наук.-практ. онлайн конф., м. Біла Церква, 13-14 квітня 2023 р. Білоцерківський НАУ, 2023. С. 188-192.
- 27.Bem S. Theory and measurement of androgyny: A reply to Pedhazur-Tetenbaum and Locksley-Colten critiques. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979, 37, 1047-1054.
- 28.Bradburn N. Reports on Happiness. A Pilot Study of Behaviour Related to Mental Health. Chicago : Aldine Pub. Co., 1965.
- 29.Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. Chicago : Aldine Pub. Co., 1969.
- 30.Deci E. L., Ryan R. M. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*. 1985, 19, 109-134.
- 31.Diener E., Diener M. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995, 69, 653-663.
- 32.Diener E., Emmons R., Larsen R. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985, 49, 71-75.

33. Diener E., Ryan K. Subjective well-being: a general overview. *Journal of Psychology*. 2009, 39, 391-406.
34. Khmiliar O., Popovych I., Hrys A., et al. Spatial Regulation of Personality Behavior in the Conditions of Progression of the COVID-19 Pandemic. *Revista Inclusiones*. 2020, 7(SI), P. 289–306.
<http://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1760>
35. Horowitz M. J. Psychological response to serious life events. *Human stress and cognition*. 1979, 1, 235-245.
36. Hudimova A., Popovych I., Savchuk O., Liashko V., Pyslar A., Hrys A. Research on the relationship between excessive use of social media and young athletes' physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21(6). P. 3364–3373.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2021.06456>
37. Matheny K. B., Aycock D. W., Curlette W. L. The Coping Resources Inventory for Stress: A Measure of Perceived Resourcefulness. *Journal of Clinical Psychology*. 2003, 59, 1261-1277.
38. Matud M. P., Lopez-Curbelo M., Fortes D. Gender and Psychological Well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Doi:10.3390/ijerph16193531
39. Mushkevich M., Sochyn A. Gender Differentiation of Psychological Health Indicators of Youth Students. Intellectual and technological potential of the XX century: monography. Lutsk, 2022. P. 68-91.
40. Neugarten B. I., Havighurst R., Tobin S. The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*. 1961, 16, 134-143.
41. Nurul A., Che Su Binti M. Examining the Differences of Gender on Psychological Well-being. *International Review of Management and Marketing*. 2016, 6, 82-87.
42. Popovych I. S. Social expectations in primary school age. *Proceedings of the 2nd International Academic Congress «Fundamental Studies in America, Europe, Asia and Africa», 27 Sept. 2014, USA, New-York*. Vol. II, «Columbia Press». New-York, 2014. P. 176-180.
43. Popovych I., Blynova O., Zhuravlova A., Toba M., Tkach T., Zavatska N. Optimization of development and psycho-correction of social expectations of students

- of foreign philology. *Revista Inclusiones*. 2020. Vol. 7(SI), 82–94.
<http://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1657>
44. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychology*. 2000. Vol. 55. P. 68-78.
45. Ryan R. M., Frederick C. On energy, personality and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 1997, 65, 529-565.
46. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995, 69, 719-727.
47. Ryff C. D. Psychological well-being. *Encyclopaedia of gerontology: age, aging and the aged*. San Diego : Academic Press, 1996. P. 365-369.
48. Ryff C. D. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998, 9, 1-28.
49. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995, 69, 719-727.
50. Waterman A. S., Shwartz S. J., Conti R. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Study*. 2008, 9, 41-79.

ДОДАТКИ

Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ


Я.Шипацька Марія Володимирівна _____,
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна
добročесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
 - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
 - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
 - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не підроблювати документи;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
 - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символики університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
 - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

29.09.2020
(дата)


(підпис)

Марія Шипацька
(ім'я, прізвище)